

## SMĚJTE SE PRO SVÉ ZDRAVÍ A POHODU

Psycholog Rostislav Nesnídal nedávno sfoukl na svém narozeninovém dortu 80 svíček. Netají se tím, že je optimista a život ho baví. Na malém statku ve Zborově na Českobudějovicku se potkává nejen se svými dvěma syny a dcerou, ale i sedmi vnoučaty. A pořád si mají co říct s manželkou Ivou, která je dětskou psycholožkou. Oba rovněž nejsou klasickými důchodci, ale na částečný úvazek stále pracují. Doktor Nesnídal je ředitelem jihočeského Střediska pro rodinu a mezilidské vztahy i šéfem Linky důvěry.

**Pane doktore, existuje nějaká univerzální rada, jak být optimistou a mít dobrou náladu?**

Bohužel neexistuje, ale za velmi důležité považuji, aby měl člověk chuť dělat si radost a přijímat ji. Když je pesimista, tak každý neúspěch prožívá vždy velmi intenzivně, a pak ho špatná nálada neopouští. Naopak, když se něco nepodaří optimistovi, tak si řekne, že to prostě zkusí příště a třeba to vyjde. A pesimista se naopak utvrzuje v tom, že se mu nedaří a nedaří, a tím jeho nálada klesá k bodu mrazu. Proto radím, aby si lidé dělali radost a dobrou náladu třeba zpočátku jen maličkostmi. Najednou pak zjistí, že těch plusových bodů je v životě mnohem víc než minusových.



**Dobrou radou pro lepší náladu prý je zapsat si každý večer alespoň jednu věc, která nás ten den potěšila.**

To je velmi stará a důležitá psychologická taktika. Když si takhle večer sednete k papíru a zavzpomínáte na něco, co vám udělalo radost a pak si to zapíšete, tak si to i lépe uvědomíte. Může to být opravdu maličkost, třeba že na zahradě rozkvetly první tulipány nebo že jste konečně našli nějakou zapomenutou věc. Nebo jste si prohlédli znovu fotky z mládí a vzpomněli si, co jste tenkrát

dělali. Ono se i lépe usíná, když myslíte na hezké věci.

**Přesto se někdy smutných myšlenek člověk nevyvaruje.**

Každý by měl mít nejen právo, ale přímo i povinnost vybírat si věci, které mu přinášejí do života radost. Když se na mne někdo obrátí o radu, co dělat v takových chmurných situacích, tvrdím, že se jim nemá propadat. Ano, občas si zažít smutek potřebujeme, ale je zbytečné přikládat na oheň polínka tím, že si pustím v televizi nějaký tragický příběh. Když pak pláče hlavní hrdinka, tak pláču i já. A ten smutek nekončí tím, že film skončí. Prožívám to pak dál a nemůžu usnout. Tak se dívejte na komedie, romantické příběhy se šťastným koncem

a čtěte knihy, které vás pozitivně naladí.

**Berete si někdy i Vy ponaučení ze svých rad?**

Ale jistě. Těším se stále na nějaké hezké věci, které mne čekají. Třeba na vnoučata, která se k nám často sjíždějí. Nebo na zalistování knihou, kterou jsem už četl,

a pobavila mě. Nedávno jsem takhle vzal do ruky opět knihu Zdeňky Jirotky Saturnin a možná tomu nebudete věřit, ale opět jsem se musel smát od první stránky až do poslední. A dokonce nahlas.

**Pomáhá k dobré náladě i to, že máme nějaký koníček?**

Jistě. Dokonce považuji za chybu, že lidé už na mnohé své koníčky nemají čas.

► (pokračování na straně 3)

Na počátku „devadesátek“ bylo vše možné. Měla jsem skvělou práci, otevřely se hranice, přišla zajímavá nabídka na studium v zahraničí. Mého tehdejšího šéfa napadlo, že mě v práci po dobu mé nepřítomnosti zastoupí jeho sestřenice.



A tak jsem poznala Elenku. Ženu o pár let starší, se srdcem na dlani. Dodnes neznám hodnějšího člověka. Zatímco já už při svém narození „trpěla“ zodpovědností, Elenka byla bohémka, která každému pomáhala, stále se usmívala. V bytě se u ní stíždali přátelé a kamarádi, kterým dělala vrbu, pohladila a s lepší náladou je opět vyslala do světa. Osud k ní nebyl příliš laskavý, ale vše brala z té lepší stránky. Úsměv z její tváře nezmišel ani v době, kdy vážně onemocněla.

Zatímco mojí strategií byla urputnost, ona vše dělala s lehkostí. Potkat nového životního partnera po padesátce je méně pravděpodobné, než že na vás spadne letadlo. Elenka ho potkala. Byla ještě laskavější, optimističtější, žila svou pohádku. Pak se ale objevila mladší princezna. A vše se změnilo.

Elenka byla smutná. Záhy se objevily zdravotní problémy. Uběhl rok plný propadů a zlepšení. A Elence se opět začal objevovat úsměv na tváři. A jak se uzdravuje její duše, stejně tak se zlepšuje i její zdravotní stav. Pro mě je moje kamarádka důkazem toho, že s dobrou náladou a vírou v to lepší se dá překonat cokoliv.

Jsmo starší, vše intenzivněji prožíváme. Někdy je lepší držet si od některých záležitostí odstup. Není pravda, že v důchodu máme hotovo. Také jste si všimli, že naši přední lékaři sportují, cestují, čtou, píší knihy a i v pokročilejším věku pracují na zkrácený úvazek? Nechtějí jsou nám inspirací. Máte splín? Vyzkoušejte se svými vnoučaty třeba Netflix. Že nevíte, co to je? Můžete si tam pustit skvělé seriály s herci, kteří dávno překročili sedmdesátku. Jsou to oni, na které jsme chodili dříve do kina. A věřte mi, že se hodně nasmějete. Uslyšíte třeba hlášky právě z těch „devadesátek“.

Hodně úsměvů.

Jana Grillová

# ANKETA: MIRKA NEZVALOVÁ OSLOVILA ZNÁMÉ OSOBNOSTI A ZEPTALA SE, CO JIM DĚLÁ RADOST



**Martin Hlaváček, moderátor  
Českého rozhlasu České Budějovice**

Velmi rád přináším lidem radost a taky se rád směju. Už pár let mě můžete slyšet na vlnách Českého rozhlasu České Budějovice v pořadu Písničky pro radost nebo Melodie podvečera.

Ano, za téměř třicet let za mikrofonem se mi podařilo pár přebreptů, které byly k smíchu možná posluchačům, ale já to v tu chvíli tak nebral. Třeba když jsem zkomolil něčí jméno. Ale přiznám se, že někdy se dokážu v živém vysílání opravdu rozesmát. Nedá se nic dělat - jakmile se totiž rozsvítí červené světlo, jste v éteru a cesta zpátky neexistuje.

V Písničkách pro radost si čtu s potěšením v dopisech a nejružnějších přáních a je mi jasné, že i básničky, které posíláte, jsou opravdu od srdce. Třeba když jedna paní gratulovala svému manželovi k narozeninám veršovánkami: „Kolik je Ti vlastně let? Pětapadesát? Fuj, ty jsi starý jako prskolet.“ Tak tohle když jsem četl na mikrofon, tak to jsem se smíchu fakt neubránil. Nebo když další manželka svému manželovi přála k 86. narozeninám s dovětkem, že „když mu někdo řekne, že je starý, aby po něm hodil zubní protézu a praštil ho berlí“.

Baví mě, když lidé berou život jako pohodu, i když nebyl rozhodně lehký. Třeba jako ta paní, které k úžasným 83. narozeninám přálo 7 dětí, 22 vnoučat, 45 pravnoučat a k tomu ještě 4 praprawnoučátka. Takovou obrovskou rodinu gratulantů lze jen závidět.

Ano, moje práce mě baví a rozhodně se nebojím zasmát něčemu i v tom přímém vysílání. Z dopisových i esemeskových reakcí posluchačů totiž vím, že moje bezprostřední veselé reakce baví i je. I proto vím, že smích a dobrá nálada prostě k životu patří, a jsem moc rád, že si naše rozhlasové vysílání pustí jako tu správnou optimistickou pilulku.

**Dana Špilauer Verzichová, herečka  
Jihočeského divadla, maminka  
Bereniky (7) a Štěpánka (3)**

Každý den mi děti přináší největší radost nejen tím, že jsou. Dokáží totiž vymyslet úžasné situace i slovní obraty, při nichž mi nejdřív zatrne, a pak se musím smát. Třeba když Štěpánek nedávno volal: „Já buslím!“ Můj zrak nejprve s obavou hledal hokejistu, ale pak jsem uviděla, že mu nožičky prokluzují po podlaze jako profesionálovi NHL. Opravdu bruslil - díky tomu, že použil slupky od banánů. Té dokonale zapaťované podlaze jsem se smála ještě půl hodiny. Při odstraňování zaschlých zbytků jsem už sice tolik úsměvy nehyřila, ale on měl tak velkou radost!

Děti mě vlastně trénují i fyzicky, protože náš byt je pokaždé jiný, vznikají a zanikají různé bunkry a pasti, takže člověk musí být obezřetný, aby se nechytíl anebo nešlápl někam, kam neměl. Je to výzva dostat se z bodu A - kuchyně - do bodu B, tedy ke gauči v obýváku. A k tomu třeba křičí Berenika, abych se podívala na ten slavný obraz, co namaloval Leonardo. „Vidíš, to je přeci ta Analýza,“ poučuje mě. S úsměvem ji sice opravím, že to je Mona Lisa, ale to už je zaujatá něčím jiným.

A když z kuchyně volám, abych zjistila, co že v obýváku dělají, ozve se hned radostně Štěpánek: „Kaviny, maminko,“ což v překladu znamená, že zase nějaké kraviny... A tak si říkám, abychom se i my dospělí nebáli občas udělat nějakou tu „kavinu“, protože s úsměvem na tváři je svět mnohem veselejší.



**Tomas van Zavrel, římskokatolický  
farář z Hluboké nad Vltavou**

I když člověka trápí nějaká nemoc, tak může mít veselou mysl. Důležité podle mne je, aby byl v dobré duchovní kondici. Nemoc je něco vnějšího, ale my uvnitř svého srdíčka můžeme být zdraví bez ohledu na to, co se děje kolem nás. To je vidět na lidech, kteří v sobě mají vnitřní sílu. Tu mohou čerpat i od víry v Boha. Právě oni dokáží i v těch nejtěžších situacích dodávat ostatním kolem sebe nejen sílu, ale i radost. O to bychom měli usilovat všichni, protože díky tomu má člověk v sobě větší pokoru. Jako kdyby si dal skleničku vína a byl tím pádem v dobré náladě pořád. Možná se vám to přirovnání zdá od faráře zvláštní, ale nebyl jsem vždy duchovním, takže znám i problémy, strasti i radosti běžného života.

Osobně mi pomáhá moje vnitřní pohoda a nadhled ve chvílích, kdy se setkám s nějakým nepříjemným člověkem, který se mě třeba snaží vyvést z míry nebo rozčílit. Nepodaří se mu to, protože já ho naopak zarazím tím, že jsem v úsměvu. To bych přál každému, protože když okolo sebe šíříte radost a pohodu, tak najednou ve vaší společnosti chce být více lidí.

Ano, i já jsem se ocitl před pár lety v situaci, kdy jsem po nepříjemném pádu vůbec nevěděl, jestli se ještě někdy postavím na svou zraněnou nohu. Nepropadl jsem ale beznaději, protože jsem věřil, že to moje ležení v nemocnici má nějaký smysl. Ani tehdy mě neopouštěla dobrá nálada. Věřil jsem v Boha, modlil se k němu a stejně tak se za mě modlili farníci v Kašperských Horách, a to mi dodávalo odvahu projít tím temným údolím. Odmítal jsem prášky proti bolesti, tu noc jsem přečkal a probudil se do dalšího rána. Je důležité nikdy neztrácet naději, že to nové ráno přijde. A věřte, že s dobrou náladou a úsměvem bude rozhodně i pro vás radostnější.

## SMĚJTE SE PRO SVÉ ZDRAVÍ A POHODU

(pokračování ze strany 1)

Kdysi jsme dělali nějaký výzkum, podle něhož měli koníčky mnohem častěji muži než ženy. Ty se naopak hodně věnují vaření a uklízení, což nevím, jestli bych zařadil do kategorie koníčků. Na druhé straně i já rád vařím. Dostal jsem dokonce od kolegů v práci neobvyklou kuchařskou knihu. Na dvojlistu byl vždy recept od každého z nich i s osobním přáním. Udělala mi obrovskou radost. Bohužel, výzvu, abych každé z těch jídel uvařil a přinesl k ochutnání, jsem zatím vzdal, protože se mi to zdálo hodně složité. Ale možná, že se o to nakonec pokusím a udělám tím radost nejen sobě. Jako optimista věřím, že když první pokusy nevyjdou, vždycky

mám ještě v záloze druhé či třetí. A to by bylo, abych konečně neuspěl.

**Zdravý smích prý podporuje tvorbu a vylučování hormonů, které působí podobně jako antidepresiva nebo sedativa.**

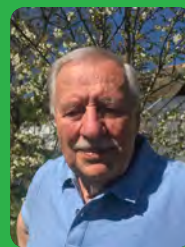
Jistě, podle výzkumů tlumí fyzickou a psychickou bolest, odstraňuje pocit smutku a depresi. Dokonce se tvrdí, že pro dobré zdraví bychom se měli smát alespoň deset minut denně. A já říkám, že pomyslnou pilulku radosti bychom měli spolknout každý den.

**Děkuji za rozhovor.**

**Mirka Nezvalová**

### PhDr. Rostislav Nesnídal (80)

Rodák z Neslovic u Ivančic na Brněnsku, později žil v Brně, kde vystudoval psychologii. Díky své ženě zakotvil na jihu Čech. Zabýval se psychoterapií, vedl manželskou a předmanželskou poradnu. Působil jako soudní znalec v oborech klinická a forenzní psychologie. Má dceru, dva syny a sedm vnoučat. Mezi jeho koníčky patří chalupaření a numismatika.



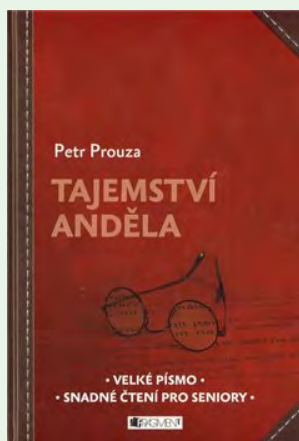
## TIPY NA KNIHY

### Tajemství anděla

**Petr Prouza**

*(Kniha je napsána velkým písmem pro snadné čtení.)*

Odhalte dávné tajemství. Pátéjte společně s Davidem po stopách záhadné malby anděla a zejména malého chlapce z obrazu, který je mu až nápadně podobný. Je David skutečně dítětem z obrazu? Podaří se mu vypátrat původ jeho rodiny?



### Jedenáctý bílý kůň

**Jan Skácel**

Soubor prozaických miniatur, kurzívek, sloupků, črt a fejetonů, které byly odvysílány brněnským rozhlasem a otiskovány v časopise „Host do domu“.

*„Chtěl jsem, aby tahle knížka byla trošku veselá, kapánek smutná, maličko sentimentální a hodně obrázková, nic víc jsem nechtěl.“ Jan Skácel*



### Ještě to nebalím, vzkazuje babička

**Judy Leigh**

„Život začíná po pětasedmdesátce“. Humorný román o útěku z domova důchodců a nekončící chuti žít.

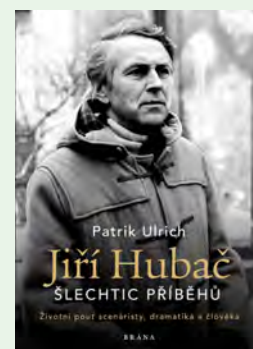
Hlavní hrdinkou je Evie Gallagherová, která nedávno ovdověla a přestěhovala se do domova důchodců. Rozhodně se ale necítí na umření – ba naopak! Jednoho rána se proto rozhodne z domova odejít a vydává se v obytné dodávce na dobrodružnou cestu napříč Evropou.



### Patrik Ulrich

#### Jiří Hubač – šlechtic příběhů

Celovečerní filmy Babí léto, Fany nebo Učitel tance. Oblíbené seriály Sanitka a Dobrá voda. Televizní filmy Ikarův pád, Tažní ptáci či Nezralé maliny. Všechna tato díla mají jednoho společného jmenovatele, a tím je scenárista Jiří Hubač (1929–2011) – autor divadelních her, filmových scénářů a celé řady televizních adaptací. Jeho díla patří do zlatého fondu české televizní i divadelní tvorby. Tato kniha představuje Jiřího Hubače nejen jako scenáristu a dramatika, ale i jako člověka. Prostřednictvím rozhovorů s jeho rodinou a kolegy ho poznáváme jako mimořádně pracovitého a pilného tvůrce, jako vzorného manžela a tatínka, ale také jako celoživotního obhájce pravdy. Biografie Jiřího Hubače je doplněná řadou fotografií z jeho filmových projektů i ze soukromého archivu rodiny.



# MARKÉTA DRDOVÁ: VESELÁ MYSL, PŮL ZDRAVÍ

„Pro každého učitele je ideálním studentem člověk dychtivý, zvědavý, hravý, ochotný se dozvídat – a takoví moji senioři přesně jsou,“ říká Markéta Drdová.

Jan Werich kdysi řekl, že maličkosti (jako třeba obdivovat duhu na obloze nebo si vychutnat šálek kávy) jsou korálky štěstí, které dělají život šťastným a plným. Čím vším si život můžeme naplnit a dělat šťastným?

Čímkoliv, čím neubližujeme druhým. Někomu ušedá srdce, když pozoruje na ti ché louce třpytivou ranní rosu, někdo je nadšený burácejícími motory aut na závodním okruhu. Dělejte si jednoduše radost vším, co jde. Svítí slunce? Náhle! Prší? Skvělé, bude úžasně vonět vzduch! Zkusme to pěkně aktivně vyhledávat a hlavně přidávejme do svých seznamů radostí další a klidně malé věci. A nebojme se zkusit i vše nové, vystupujeme ze své komfortní zóny, ze svého vnitřního pohodlíčka. Já jsem například asi před 12 lety zkusila namalovat svůj první obraz. Jako školačka jsem byla považována spíše za antitalent, ale řekla jsem si, že to zkusím. Maluju dodnes, měla jsem už pár výstav, a dokonce jsem už i několik obrazů prodala. A dost možná jsem v malování objevila jedno ze svých životních naplnění... Takže zkoušejte, třeba i bláznivě. Člověk s postupujícím životem většinou nelituje toho, co udělal, ale toho, co neudělal. A třeba chtěl... Začít se dá KDYKOLIV!

**Jak mohou senioři sami sebe zabavit, aby se cítili šťastní a naplnění?**

Každého těší trochu jiné věci. Nicméně obecně platí, že psychiku nám povzbudí aktivita, ne pasivita (a pasivní jsme už i při delším sledování televize). Vybírat můžeme například z těchto aktivit:

- vyrobte si originální narozeninová a další přáníčka „do foroty“
- na procházce natrhejte podběl a sedmikrásky, nasušte je, dejte je do malých papírových pytlíčků (protizánět-

livá směs na kašel, ale i zažívání), hezky nadepište - a máte krásný dárek pro rodinu i přátele

- vymyslete kvíz pro příbuzné nebo kamarády (vlastní křížovku apod.)
- čtete stejnou knihu jako kamarád/ka a pak o ní společně debatujete
- malujte, zpívejte, tančete – no vážně - úžasně to uvolňuje a slovo „neumím“ neexistuje - nikdo vás u toho nemusí vidět ani slyšet
- natřete starou židli nebo jiný kus nábytku pěknou veselou barvou
- každý večer si napište, co se vám ten den povedlo (i maličkosti, ty se také počítají)
- každý den někoho pochvalte; ideálně i sami sebe
- každý den se usmívejte (ne pořád, ale víc než teď)...

**„Každý den zkusme udělat něco pro sebe a něco pro druhé. To je ideální kombinace.“**

Je mnoho aktivit, které nám pozvednou náladu i ducha. Jen musíme opravdu něco podniknout. Přemítání, plánování, a pak nic... to neplatí, nefunguje. Každý den zkusme udělat něco pro sebe a něco pro druhé. To je ideální kombinace.

**Co tedy dělat, abychom byli k užtku nejen sobě?**

Pro většinu lidí je důležité být užitečný. Máme dobrý pocit, když někoho potěšíme, někomu pomůžeme, někdo nás potřebuje. Stává se ale, že člověk tuto svou roli nemůže naplnit tak, jak by si přál. Když se ale pořádně zamyslíme, vždy se dá najít způsob, jak být prospěšný. V KC Máj například fungují ženy, které pletou

malé ponožtičky a čepičky pro předčasně narozené děti. Skvělá aktivita. Kdo neplete, může se zkusit obrátit na nějakou neziskovou organizaci a nabídnout své služby. Mezi dobrovolníky najdete lidi všech věkových skupin – od studentů po seniory. A co vím, velmi chybí muži. V domovech pro seniory je dost klientů - mužů, kteří by uvítali společnost chlapa. Popovídat si o mužských věcech... Muži, to je výzva pro vás - můžete být užiteční! A ženy samozřejmě také.

**Dočetla jsem se, že platí jedno důležité pravidlo, a to zní: „Nejdříve rozhýbej psychiku, potom tělo.“ Jakým způsobem toho docílit?**

Mnohé už bylo řečeno v předchozích odstavcích. Ale znovu zmíním to podstatné. Nejdůležitější je být aktivní a mít zájem o věci. Nemyslím tím, že každý musí běhat, šmejdít celý den po městě, chodit od návštěvy k návštěvě. Je to sice aktivita, ale ne každému vyhovuje taková intenzita a typ aktivity. Aktivní můžeme být

i doma, pokud se nám třeba hůře chodí. Mějme na mysli, že je dobré podněcovat svůj mozek k činnosti co nejpěstřejšími způsoby. Takže nejen křížovkami. Jednu denně ano. Ale k ní přidat např. naučení se krátké básně nazpaměť, poslech pěkné hudby, čtení knihy. A dlouhodoběji provozovat např. práci na rodokmenu nebo sepsání těch nejlepších rodinných receptů do jednoho sešitu. Když se zajímáme o věci, chceme se dozvídat a sami něco aktivně podnikáme nebo tvoříme, rozhýbe nás to i fyzicky. Budu-li zpracovávat rodokmen, vypravím se třeba do archivu, na faru nebo na místo, odkud pocházeli moji předci. To místo si vyfotím a začnu tvořit album. A tak dále. ►



Markéta Drdová instaluje výstavu na své zahradě pro kolemjdoucí. Vystavy mají velmi pozitivní ohlas.

Aktivita plodí další aktivitu. Také je důležité potkávat se pravidelně s lidmi, povídat si, sdílet. I to nám vytvářelo zvedá psychickou pohodu a máme větší chuť žít. Viktor Frankl, zakladatel logoterapie, řekl: „Nic nemůže udolat člověka, který si vědomě přeje mít životní cíl.“ Hledejme smysl svého života každý den. A uvědomujme si, že ho tvoří i maličkosti. Například pohazení nebo uznání, které vyjádříme druhému člověku.

**Každý člověk potřebuje pozornost, společně strávený čas, úctu... A nebát se požádat o pomoc.**

Ano, s tím naprosto souhlasím. Jednou z nejdůležitějších věcí je kvalitní komunikace mezi lidmi. Člověk by měl mít možnost jasně vyjádřit svá přání a potřeby beze strachu, že budou zpochybněna, ze-

směšněna nebo tvrdě odmítnuta. Se stejným pochopením bychom měli přistupovat i my k ostatním. Netvrdím, že musíme vždy a za všech okolností s druhým člověkem souhlasit, ale dopřejme si navzájem šanci vyjádřit se bez odsudku. Pokud máme vzkvétat, potřebujeme od druhých zájem, pochopení, soucit, pochvalu a úctu, a to bez ohledu na věk. Dokážeme-li si toto navzájem poskytnout, udělá to s našimi vztahy i naším vnitřním světem zázraky. Věřte mi, mám to vyzkoušené. Buď sám sobě nejlepším přítelem. Přijmi se takový, jaký jsi, buď vůči sobě tolerantní a rázem kolem sebe budeš mít daleko méně lidí, kteří ti lezou na nervy. Budeš tolerantnější i vůči nim a svět pro tebe bude krásnějším místem pro život... ■

**Děkuji za rozhovor.**

**Jana Holoubková**



## Markéta Drdová

Vystudovala psychosociální vědy a filozofii na Husitské teologické fakultě v Praze. Už tenkrát ji velmi zajímala psychologie, lidská mysl, chování, původ našich problémů a další témata. I když dělala spoustu věcí, většinu svého profesního života se různými způsoby vždy tzv. „motá“ kolem vzdělávání a poskytuje poradenství. Jako studentka učila plavání, jako maminka malých dětí (dnes je jim 16 a 20 let) vedla cvičení maminek s dětmi. Posledních pět let vede výtvarné dílny a trénink paměti pro seniory v KC Máj. Učila ale také třeba finanční gramotnost nebo vede kurzy osobnostního rozvoje. Učení dospělých ji moc baví a se seniory si práci doslova užívá.

## TIPY MARKÉTY NA ZÁBAVU A TRÉNINK PAMĚTI:

**Kniha hlavolamů Sherlocka Holmese - napsal Dan Moore**

Obsahuje nejruznější hádanky a hlavolamy, inspirované Sherlockem Holmesem a viktoriánskou érou. Kniha přenesení čtenáře do kouzelného světa jednoho z nejslavnějších světových detektivů klasické viktoriánské Anglie a prověří jeho schopnosti řešit různé typy úloh. Nakladatelství Dobrovský ji má nyní v akci za 99,- Kč (v e-shopu [www.knihydobrovsky.cz](http://www.knihydobrovsky.cz)).



**To nejdůležitější v životě - napsal Hal Urban**

Skvělá kniha, pomáhá člověku smířit se s věcmi, které nás třeba dlouhodobě trápí, pomáhá se zlepšením vztahů, se vztahem k sobě samému. Hezky, čtivě napsaná.

Nakladatelství Portál ji prodává v akci za 175,- Kč (v e-shopu [www.obchod.portal.cz](http://www.obchod.portal.cz)).

## TIPY NA ZÁBAVU

### AUDIOKNIHY, ROZHLASOVÉ HRY

Spoustu audioknih, rozhlasových her, pohádek a příběhů ze života slavných můžete poslouchat na **webových stránkách Českého rozhlasu** v odkazu Hry a četba.

### TELEVIZE

Jak již možná víte, Česká televize spustila speciální vysílání pro seniory na novém programu **ČT3**. Je vysíláno denně od 9:00 do 17:25 hod. Těšit se můžete na filmy a zábavné pořady ze **Zlatého fondu české kinematografie**, ale i tematické magazíny a základní informační servis. A také na hlasatelky!

### MUZEA

Co si tak zajít do muzea? Samozřejmě zase jen virtuálně. On-line prohlídku si můžete udělat přímo v Národním muzeu prostřednictvím jeho webových stránek [www.ngprague.cz](http://www.ngprague.cz) v odkazu Sbírky.

Prohlédnout si můžete i sbírky olomouckého Muzea umění, vydejte se na jeho webové stránky [www.muo.cz](http://www.muo.cz) a tam klikněte na odkaz Muzeum umění online aneb Umění z pohodlí domova.

Také sbírky nebo expozice světových muzeí si můžete prohlédnout z pohodlí domova: na webových stránkách [www.emuseum.cz](http://www.emuseum.cz) pod odkazem Navštívte světová muzea online.



### DIVADLA

Divadla jsou samozřejmě zavřená, ale některá se rozhodla bavit své diváky dále, a to prostřednictvím videí. Dívat se můžete na [www.i-divadlo.cz](http://www.i-divadlo.cz)

### FILMY a VIDEO

Staré dobré komedie a celou řadu dalších filmů nabízí Národní filmový archiv zdarma na youtube kanálu nazvaném **Česká filmová klasika**. Zhlédnout můžete desítky filmů, mezi nimiž najdete určitě i ten, který jste milovali v mládí. Vybírat můžete na **webových stránkách youtube** pod heslem **Česká filmová klasika**.



|                                        |                       |                                    |                                               |                                            |                                             |                                            |                                                   |                                              |                                            |                                                |                                            |                                                  |                                              |                                              |                                             |                             |                             |
|----------------------------------------|-----------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| POMŮCKA:<br>ABORT,<br>ASPEN,<br>MOL NT | VKOPNUTÍ              | OLDŘÍCH<br>DOMÁC.                  | 1. DÍL<br>TAJENKY                             | BÝVALÁ<br>JEDNOTKA<br>JASU                 | DRUH<br>PAPOUŠKA                            |                                            | SODNÍ<br>PŘÍPAD                                   | VELIKÁNÍ                                     | JÁ<br>FRANC.                               | CITO-<br>SLOVCE<br>ODPORU                      | JIHO-<br>EVROPSKÝ<br>STÁT                  |                                                  | OMOTÁVKA                                     | GOLFOVÉ<br>ODPALIŠTE                         | INICIÁLY<br>HEREČKY<br>KRBOVÉ               | PODZIMNÍ<br>KVĚTINY         | CITO-<br>SLOVCE<br>KLINKÁNÍ |
| POBYT<br>V ARMADÉ                      |                       |                                    |                                               |                                            | DRUH<br>KAROSERIE                           |                                            |                                                   |                                              |                                            |                                                |                                            | OTLAČENINA                                       |                                              |                                              |                                             |                             |                             |
| HOROLE-<br>ZECKÝ<br>RUKSAK             |                       |                                    |                                               |                                            | POTRAT<br>MEDIC.<br>HNŮJ                    |                                            |                                                   |                                              |                                            |                                                |                                            | PODVODNÁ<br>SMĚNA<br>KOČKOVITÁ<br>SELMA          |                                              |                                              |                                             |                             |                             |
| ČÁST DNE<br>ZKR.                       |                       |                                    |                                               | KAPROVITÉ<br>RYBY<br>RODOVÉ<br>SVAZY       |                                             |                                            |                                                   |                                              |                                            | OPERNÍ<br>PISEŇ<br>PODPLUKOV-<br>NÍK ZKR.      |                                            |                                                  |                                              |                                              | ČINSKÝ<br>LITERÁRNÍ<br>SOUDCE<br>PULOVR     |                             |                             |
| SAD                                    |                       |                                    |                                               |                                            | PROJEVY<br>KOROZE<br>ČÁSTI VOZU<br>SLOVEN.  |                                            |                                                   |                                              | TĚKAVÁ<br>LÁTKA<br>ÚR. PRO<br>OCHR. OS. Ú. |                                                |                                            |                                                  |                                              | ZKRATKA<br>SOUSED-<br>NÍHO STÁTU<br>RÝSAVEC  |                                             |                             |                             |
|                                        | POMOC<br>ANGL.        | TĚŽKÉ<br>KOVY<br>POBÍDKA           |                                               |                                            |                                             |                                            |                                                   | DLUŽNÍ<br>LISTINA<br>PLEMENO<br>PSA          |                                            |                                                |                                            |                                                  | OBYČEJ<br>CHEM. ZN.<br>POLONIA               |                                              |                                             |                             |                             |
| ROZHLA-<br>SOVÝ<br>VEČER-<br>NÍČEK     |                       |                                    |                                               |                                            |                                             |                                            | V NIŽŠÍCH<br>VRSTVÁCH<br>HUDEBNÍ<br>NÁSTROJE      |                                              |                                            |                                                |                                            | PRAŽSKÁ<br>ENERGETIKA<br>CHEM. ZN.<br>RADIA      |                                              |                                              |                                             | SKUPINY<br>OSMI<br>HRÁČŮ    | ZADRŽÁ-<br>VAT<br>V ŘEČI    |
| ŽENSKÉ<br>JMENO<br>16. 3.              |                       |                                    |                                               |                                            | KNÍHA<br>ANGL.<br>DEŠŤOVÉ<br>VODY           |                                            |                                                   |                                              |                                            |                                                | ROZPUŠT.<br>LÁTKA<br>VE VODĚ<br>MALÝ BŮH   |                                                  |                                              |                                              |                                             |                             |                             |
| HONY                                   |                       |                                    |                                               |                                            | POKRM<br>Z KOSTEK<br>MASA<br>VOZÍK          |                                            |                                                   |                                              |                                            | CHEM. ZN.<br>BARYA<br>ŠTĚTIT                   |                                            |                                                  | STARÝ TYP<br>ŠKODY HOV.<br>CHEM. ZN.<br>CERU |                                              |                                             |                             |                             |
| NÁSILNÝ<br>PŘEVRA                      |                       |                                    |                                               | RANNÍ<br>VLÁHA<br>PRACOVAT<br>S PLUHEM     |                                             |                                            |                                                   | DĚTSKÁ<br>POSTAVA<br>ZN. NATĚRO-<br>VÉ HMOTY |                                            |                                                |                                            | CESTOVNÍ<br>KANCELÁŘ<br>CELNÍ KÓD<br>ITÁLIE      |                                              |                                              | INIC. HER.<br>KOSTKOVÉ<br>2. DÍL<br>TAJENKY |                             |                             |
|                                        | KNOFLÍK<br>ZASTAR.    | ČESKÉ<br>MĚSTO<br>NA JINÉ<br>MÍSTO |                                               |                                            |                                             |                                            | ŘÍZENÍ<br>JEVIŠŤNÍHO<br>DÍLA<br>MÍČ SLOVEN.       |                                              |                                            |                                                |                                            |                                                  |                                              | CESTOVAT<br>AUTEM<br>DŮVĚRY                  |                                             |                             |                             |
| SKANDI-<br>NÁVSKÉ<br>ZÁLIVY            |                       |                                    |                                               |                                            |                                             |                                            | BÝT<br>POLOŽENÝ<br>KATEŘINA<br>DOMÁC.             |                                              |                                            |                                                |                                            |                                                  | PRÁVA<br>ODPORU<br>BRODÍVÍ<br>PTÁČI          |                                              |                                             |                             |                             |
| SOK                                    |                       |                                    |                                               |                                            | BAVIČ<br>ITALSKÝ<br>PRODUCENT<br>CARLO ???  |                                            |                                                   |                                              |                                            |                                                |                                            | ČEKAT NA<br>NEKOHO<br>RÁMOVÁ<br>PILA             |                                              |                                              |                                             |                             |                             |
| VYČNÍVAT                               |                       |                                    |                                               |                                            | JÍST<br>DĚTSKY<br>DOMÁCÍ<br>HLODAVEC        |                                            |                                                   |                                              |                                            |                                                | KOSTKOVÁ-<br>NÝ VZOR<br>Z JAKÝCH<br>DŮVODŮ |                                                  |                                              |                                              |                                             | MÍT<br>SCHOP-<br>NOSTI      | BŘÝLE<br>HOVOR.             |
| JAK<br>RUSKY                           |                       |                                    |                                               | TREMPSKÝ<br>PÍSMÍČKÁŘ<br>PŘÍRODO-<br>VĚDEC |                                             |                                            |                                                   |                                              |                                            | STAROVĚKÝ<br>PAPÍR<br>SILNÝ MUŽ                |                                            |                                                  |                                              |                                              |                                             |                             |                             |
| JIHO-<br>AMERICKÁ<br>ŘEKA              |                       |                                    |                                               |                                            |                                             |                                            |                                                   | DOSTIHOVÍ<br>PSI<br>ZALESNĚNÝ<br>VRCH        |                                            |                                                |                                            |                                                  |                                              | AUTOMOTO-<br>KLUB ZKR.<br>VYDĚSENÍ           |                                             |                             |                             |
|                                        | FYZIKÁLNÍ<br>VELIČINA | SRDEČNICE<br>NAKLONĚNÝ             |                                               |                                            |                                             |                                            | CHEMICKÝ<br>PRVEK (OL)<br>ČÁST<br>KROVU           |                                              |                                            |                                                |                                            |                                                  | OSUD<br>SOUVISLÉ<br>POŘADÍ                   |                                              |                                             |                             |                             |
| INICIÁLY<br>HERCE<br>ŠEVČÍKA           |                       |                                    | ZRAKOVÉ<br>ORGÁNY<br>BRITSKÉ<br>LISTY ZKR.    |                                            |                                             | TISK<br>SLOVEN.<br>TROUCHNÍ-<br>VĚT HOVOR. |                                                   |                                              |                                            |                                                |                                            | ŠPATNÉ<br>POČASÍ<br>POTAH<br>ZUBŮ                |                                              |                                              |                                             |                             |                             |
| CÍRKEVNÍ<br>KNÍHA<br>KŘESŤANŮ          |                       |                                    |                                               |                                            |                                             | TĚLO<br>VCHOD<br>HOVOR.                    |                                                   |                                              |                                            |                                                |                                            | BÁL<br>JEN<br>NÁŘEČ.                             |                                              |                                              |                                             | HERECKÁ<br>ÚLOHA            | TAMTEN                      |
| VÝPLŇ<br>OKNA                          |                       |                                    |                                               |                                            | OBYVATEL<br>BELGIE<br>LICHOKO-<br>PYTNÍK    |                                            |                                                   |                                              |                                            | PRODEJNA<br>ELEKTRIC.<br>MATERIÁLU<br>SDRUŽENÍ |                                            |                                                  |                                              |                                              |                                             |                             |                             |
| INICIÁLY<br>HEREČKY<br>MANDLOVÉ        |                       |                                    | UMĚLÝ ČLO-<br>VĚK Z HLINY<br>KLOUB<br>NA PAŽI |                                            |                                             |                                            |                                                   | ASI<br>MALÝ KLAS                             |                                            |                                                |                                            |                                                  |                                              | ČÁSTICE<br>S NÁBOJEM<br>SEKEROU<br>ODSTRANIT |                                             |                             |                             |
| DRUH<br>PTÁKA                          |                       |                                    | SADA<br>ČÁSTI<br>TEXTU                        |                                            |                                             |                                            | SLEPIČÍ<br>CITOSLOVCE<br>SÍDLO RUS.<br>PREZIDENTA |                                              |                                            |                                                |                                            |                                                  | SPOJE PRO-<br>VAZŮ HOV.<br>ZNAČKA<br>HOŘČICE |                                              |                                             |                             |                             |
|                                        | BODAVÝ<br>HMYZ        | OŘEZÁNÍ<br>VESNICE                 |                                               |                                            |                                             | OMYL<br>SEVERO-<br>VÝCHOD<br>ZKR.          |                                                   |                                              |                                            |                                                |                                            | LYŽAŘSKÉ<br>STŘEDISKO<br>INIC. HER.<br>LAURINOVÉ |                                              |                                              |                                             |                             |                             |
| SAMO-<br>HLÁSKA                        |                       |                                    |                                               |                                            | PŘÍKRÝ<br>SVAH<br>EST. OPER.<br>PĚVEC       |                                            |                                                   |                                              |                                            |                                                | SMĚR<br>SLOVEN.<br>OBYDLÍ                  |                                                  |                                              |                                              |                                             | VOJENSKÁ<br>HODNOST<br>ZKR. | VÝTVARNÉ<br>DÍLO            |
| POLEDNÍ<br>JÍDLO<br>SLOVEN.            |                       |                                    |                                               |                                            | OBILNINA<br>INICIÁLY<br>FYZIKA<br>EINSTEINA |                                            |                                                   |                                              |                                            | ZATARAŠENÍ<br>ZVUK<br>TROUBENÍ<br>TRUBKY       |                                            |                                                  |                                              |                                              |                                             |                             |                             |
| POTKAT                                 |                       |                                    |                                               |                                            |                                             |                                            | CÍLE                                              |                                              |                                            |                                                |                                            |                                                  | VODNÍ<br>PTÁK                                |                                              |                                             |                             |                             |
| ATLETICKÝ<br>KLUB<br>ANGL. ZKR.        |                       |                                    | ANO<br>ANGL.                                  |                                            |                                             |                                            | NARÍKAT                                           |                                              |                                            |                                                |                                            | OSVĚDČENÍ                                        |                                              |                                              |                                             |                             |                             |

Henry Kissinger: „Umění... (dokončení v tajence).“

Správné znění posílejte na adresu: **Ledax o.p.s., Riegrova 1756/51, 370 01 České Budějovice**. Obálku či korespondenční lístek prosím označte heslem „Ledax NOVINY“ a k Vaší adrese připojte i telefonní číslo. Nebo pošlete na e-mail: **info@ledax.cz**, do předmětu napište „Ledax NOVINY“. Správné odpovědi budou slosovány a výherce obdrží **dárkový koš v hodnotě 500 Kč**. Uzávěrka bude 1. 6. 2020.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   | 8 | 4 |   |   | 9 |
|   | 9 | 1 |   | 3 |   |   |   |   |
| 6 |   |   |   |   |   |   | 4 | 7 |
|   |   | 2 |   |   |   | 4 |   | 6 |
| 9 |   |   | 7 |   | 5 |   |   | 8 |
| 8 |   | 6 |   |   |   | 7 |   |   |
| 5 | 4 |   |   |   |   |   |   | 1 |
|   |   |   |   | 7 |   | 2 | 3 |   |
| 2 |   |   | 8 | 5 |   |   |   |   |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   | 7 | 6 |   | 3 | 1 |
|   |   |   | 4 |   | 3 |   |   | 2 |
|   | 1 |   | 9 |   |   |   |   |   |
| 3 |   | 8 | 2 |   |   |   |   |   |
| 7 |   |   |   |   |   |   |   | 4 |
|   |   |   |   |   | 9 | 6 |   | 8 |
|   |   |   |   |   | 8 |   | 9 |   |
| 1 |   |   | 6 |   | 2 |   |   |   |
| 9 | 4 |   | 3 | 5 |   |   |   |   |

## Z NAŠICH STŘEDISEK

### Velikonoční výzdoba od dětí

Děti ze základní školy Neulingerova v Dačicích nám vlastnoručně vyrobily velikonoční výzdobu. Děkujeme.

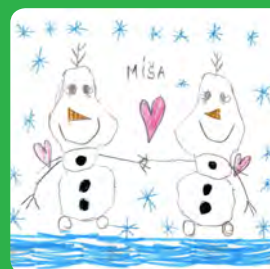
**Marie Cimburková**  
Vedoucí střediska  
Ledax Dačice



### Já s Tebou, Ty se mnou

Velmi nás těší, že projekt „Já s Tebou, Ty se mnou“, pokračuje. Děti nám zaslaly nádherné vlastnoručně nakreslené obrázky. Všem uživatelům v Domě s pečovatelskou službou v Dačicích udělaly velkou radost.

**Marie Cimburková**  
Vedoucí střediska Ledax Dačice



### Setkání s harmonikou pana Císaře

4. března vystoupil v Domě s pečovatelskou službou v Borovanech našimi seniory velmi oblíbený harmonikář pan Císař. Děkujeme panu starostovi Ing. Petru Jenknerovi, který byl osobně přítomen a věnoval všem přítomným seniorkám a seniorům malou pozornost.

**Mgr. Kateřina Sklářová**  
Vedoucí střediska Ledax Trhové Sviny



# PŮVAB PODLE NAŠICH BABIČEK

Začalo jaro a vše kolem nás kvete, voní a předvádí se v plné síle. Je toho vážně spousta, co nám příroda poskytuje. Jak jejich darů užít správně, účelně a k užtku pro své zdraví, krásu a pohodu?

Už naše babičky věděly, že péče o pokožku je důležitá, protože naše kůže je branou pro nejrůznější onemocnění, ale současně je naší okrasou. Jde o zdraví, vzhled a o pocit harmonie. Co bylo zdrojem krásy a vitality našich babiček?

Věřily v sílu přírody, vsázely na její cenné ingredience. Uměly si poradit se vším a nepotřebovaly k tomu víc, než co zrovna rostlo a kvetlo v přírodě. Pokud chtěly vypadat k světu, využívaly příležitosti, které jim nabízel život ve městě i na venkově. Dary přírody, které měly k mání jako třeba ovoce, bylinky, sádlo, med, vajčka, droždí či smetanu.

Aby měly krásnou pleť, ráno i večer si umývaly obličej, krk i dekolť studenou vodou, drahé krémy jim nahradilo sádlo a místo zdravíčka se lehce štípaly do tváří, aby jim zčervenaly. Z čerstvého mléka sbíraly smetanu a vtíraly si ji na obličej. Pomáhala jim uchovat hebkou pleť téměř bez vrásek. Když kvetla lípa, černý bez a heřmánek, dělaly si z jejich výluhu pleťovou vodu. Proti akné a kožním zánětům jim pomáhalo droždí, které pokožku osvěžilo a vyhladilo a také bojovalo proti vráskám v dekolťu, na krku a obličej. Tmavé kruhy pod očima potíraly kozím mlékem. Krásné, přirozeně lesklé vlasy si udržovaly díky odvarům z heřmánku, kopřivy nebo cibule.

A také věřily, že jedním z největších pomocníků naší krásy je dobrý spánek. Na ten jim pomáhala meduňka nebo levandule, které ulevily od bolesti hlavy a zklidnily mysl před usnutím. Místo prášků na spaní však zabírala především práce, starost o rodinu, domácnost anebo i hospodářství.

Nikdy však naše babičky nezapomínaly na to, že vrásky jsou součástí života, vypovídají o prožitcích. Ukazují lásku, radost, štěstí, smích, bolest, trápení, smutek, hněv. Nestyděly se za své vrásky a nebály se jich, narozdíl od většiny dnešních žen.

Dodnes mám před očima svoji praratu, která žila celý život na vesnici, brzy odvo-



Inspiraci najdete i ve starších časopisech, my jsme měli možnost nahlédnout do Kuchyněského kalendáře z roku 1942. Náhder!

věla, starala se sama o grunt a zvířata, která chovala. A do poslední chvíle byla krásná. Když večer rozpustila své stříbrem prolité dlouhé vlasy, připadala mi jako víla. Umyla svůj obličej nejdříve teplou vodou, poté studenou a nakonec ho před spaním namazala sádlem. U toho si

broukala a usínala spokojená po dalším prožitém dni.

*Pokud o sebe budete dostatečně pečovat, a to nejen o tělo a tvář, ale také o svoji duši, budete vypadat dobře v jakémkoli věku. A tomu věřily už naše babičky.*

Jana Holoubková

Dostaly se k vám Ledax NOVINY náhodou? Máte zájem o jejich pravidelné zaslání? Pokud ano, zašlete e-mail na adresu [info@ledax.cz](mailto:info@ledax.cz) anebo zavolejte na 800 221 022.

Ledax NOVINY  
ke stažení



Ledax NOVINY - Bulletin společnosti Ledax o.p.s. (Občasník – ročník X). MK ČR E 19452.  
Vydavatel a redakce: Ledax o.p.s., Riegrova 51, 370 01 České Budějovice  
Vedoucí redaktor: Jana Grillová, redaktorky: Mirka Nezvalová, Jana Holoubková  
Foto: archiv Ledax, Andrea Nesnídalová, Markéta Drdová  
Grafické zpracování: Daniel Kyncl  
Jazykové korektury: Veronika Mrázová  
Tisk: Tiskárna INPRESS, České Budějovice

Společnost Ledax o.p.s. je součástí skupiny DfK Group.

**Ledax**